



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Gruppengröße.....	2
Kosten.....	2
Reiseleitung.....	2
Kontakt.....	3
Allgemeines.....	3
Tagesplanung und Straßenverhältnisse.....	3
Sicherheit und Geld.....	4
Radfahren und Verkehr in China.....	4
Übernachtungen.....	5
Klima und Wetter.....	6
Bekleidung und Ausrüstung.....	6
Zum Fahrrad: .....	7
Packlisten (Empfehlung).....	7
Medizinische Versorgung.....	9
Essen und Getränke.....	9
Reiseplandetails.....	12
Übersicht: Hongkong-Chongqing-Shanghai-Beijing.....	12
Erste Etappe: Hongkong-Chongqing vom 28.3.2009 bis 28.4.2009.....	12
Zweite Etappe von Chongqing nach Shanghai .....	16
Dritte Etappe von Shanghai nach Beijing.....	20

## Einleitung

*Die Radreise Hongkong Peking wird als ganzes geplant, aber in drei Gruppen gefahren, damit die Tour überhaupt in einen normalen Urlaub hineinpasst.*

*Wer will kann natürlich auch die gesamte Strecke fahren, aber wer hat schon 12 Wochen Zeit?*

<i>1 Etappe:</i>	<i>32 Tage</i>	<i>28.03.2009 – 28.04.2009</i>
<i>2 Etappe:</i>	<i>31 Tage</i>	<i>26.04.2009 – 25.05.2009</i>
<i>3 Etappe:</i>	<i>36 Tage</i>	<i>24.05.2009 – 29.06.2009</i>

*Am Ende dieser Beschreibung findet sich eine Detailplanung zur Tour.*

*Die Idee für diese Tour wurde letztes Jahr bei der einzigartigen Radreise von Athen nach Peking (6 Monate) ins Leben gerufen. Der chinesische Teil dieser Tour war ganz besonders schön, so das die Idee mit einer gemütlichen Gruppe eine ähnliche Reise nochmals zu machen, entstand. Grundsätzlich ist diese Reise in erster Linie eine Kulturreise, der sportliche Anspruch steht nicht im Vordergrund. Wer zum*



*Radfahren einen Pulsmesser und eine Stoppuhr benötigt wird auf dieser Reise **nicht** auf seine Kosten kommen. Uns werden zahlreiche Fotostopps und Besichtigungen aufhalten, wenn wir einen überhaupt einen Wettbewerb machen, dann geht es höchstens um das beste Foto. Wer Interesse an dieser Kultur-Fahrradreise hat braucht sich nicht zu fürchten, die körperlichen Voraussetzungen sind nicht hoch, die geplanten Strecken sind problemlos zu fahren. Ich selbst bin eine ausgesprochener Büromensch, und hatte bei meinen bisherigen vier Radreisen keinerlei Probleme.*

*Die Termine sind aus folgende Überlegungen so gelegt:*

- *Wir fangen nicht in zu heißer Jahreszeit an und kommen noch bevor es richtig heiß ist in Beijing an und haben keine kühle Phase mehr dabei.*
- *Wir kommen nicht in den Monsunbeginn.*
- *Die Gesamtgruppe käme mit einem 90 Tage Visum hin, die erste und die zweite Gruppe sogar mit einem 30 Tage Visum. Ein Visum für 60 Tage ist aber ohnehin bei der chinesischen Botschaft in Wien Standard.*
- *Die Hinflüge sind Freitagabend oder Samstagabend, die Ankünfte in D/Ö am Dienstag, außer am Ende in Beijing, dann Ankunft am Sonntag.*
- *Wir haben bei allen drei Etappen die Möglichkeit zum „Gammeln“ und können uns dann einen Transfer organisieren.*

## Gruppengröße

*Die geplante Gruppengröße ist 6 Personen pro Gruppe. Der Vorteil einer kleinen Gruppe ist, das man ganz problemlos in jedes normale Gasthaus einkehren kann und auch spontane Entscheidungen über den Tagesablauf möglich sind. Auch wenn wir in einer mittleren Stadt ein Hotel suchen, wird es kaum Probleme geben ausreichende Zimmer zu finden.*

*Ich hoffe das wir genügend Mitreisende finden, die Reise findet aber jedenfalls statt, auch wen wir weniger sind.*

## Kosten

*Ich organisiere diese Reise ohne Absicht damit Geld zu verdienen. Daher kann ich keinen festen Reisepreis nennen, aber es wird eine Teiletappe rund 2500,- € Kosten. Der größte Posten dabei ist der Flug. Sobald die Reisetilnehmer feststehen, werde ich versuchen einen möglichst preiswerten Flug zu bekommen. Grundsätzlich ist geplant in guten Hotels zu übernachten, die in China außerhalb der Ballungszentren wie Beijing und Hongkong für unsere Verhältnisse sehr billig sind.*

## Reiseleitung

*Die Reise wird von Tom Krech geleitet. Tom Krech hat jahrelange Erfahrung als Rad-Reiseleiter in China und arbeitet normalerweise für den Reiseveranstalter China-By-Bike. Er spricht sehr gut Chinesisch und ist ein Kenner und Liebhaber der chinesisch Küche.*

*Folgende Texte wurden von Tom Krech verfasst*



## Kontakt

*Wer nähere Information zu dieser Reise haben will oder allgemeiner oder spezielle Fragen hat:*

Telefonnummern: Mobil: 0664 1307486  
Festnetz: 04213 4111  
Mail: hubert.leber@shel.at

## Allgemeines

### *Hongkong Beijing 2009*

*Auf unserer Radtour von Hongkong nach Beijing werden wir fast das gesamte Land von Süden nach Norden durchqueren und dabei mehr als 5000 Kilometer zurücklegen. So lang wie die Strecke ist, so vielfältig sind auch die Landschaften, die wir bereisen und die Menschen, die wir kennen lernen werden. Beim Reisen werden wir uns viel Zeit lassen, um mit Leuten am Straßenrand in Kontakt zu kommen, wir werden kleine Städte und Dörfer durchfahren, die in keinem Reiseführer zu finden sind. Ebenso soll viel Zeit bleiben zum Staunen, Gucken und Fotografieren. Aus diesem Grunde ist unsere Tour keine sportliche Tour, bei der wir jeden Tag Höchstleistungen auf dem Rad erbringen wollen, sondern eine kulturelle Tour.*

*Dabei ist das Fahrrad unser optimales Fortbewegungsmittel, mit dem wir China, das reich der Mitte, wirklich kennen lernen können.*

*Natürlich wird es auch nicht jeden Tag eine Landpartie, sondern es wird leichte Etappen geben, aber auch große Anstrengungen, vor allem in bergigen Regionen und von denen gibt es im Lande zur Genüge.*

## Tagesplanung und Straßenverhältnisse

*China verfügt über eine ausgezeichnete Infrastruktur. In den letzten 10 Jahren ist das Straßennetz sehr gut ausgebaut worden, auch kleinste Verbindungsstraßen zwischen Dörfern sind dabei modernisiert worden, das heißt, größtenteils werden wir auf gutem Asphalt radeln.*

*In China lässt sich auf allen Straßen verschiedener Größen gut radeln. Ich habe versucht vor allem kleine Straßen mit wenig Verkehr auszuwählen, hier haben wir dann ideale Verhältnisse, wenig Fahrzeugverkehr, gut ausgebaute Wege und schöne kleine beschauliche Dörfer.*

*Ab und zu wird es notwendig sein auch Fernverkehrsstraßen zu befahren, aber auch das stellt kein großes Problem dar, denn zusätzlich zu den Autospuren gibt es fast überall einen zwei bis drei Meter breiten asphaltierten Seitenstreifen für Fahrräder, Kleinsttraktoren, Wasserbüffel, Pferdewagen und Fußgänger, so dass man auch hier sicher Fahrrad fahren kann.*

*Für die Tour habe ich eine Tagesplanung erstellt, die 100 Kilometer Marke soll dabei nicht all zu oft überschritten werden. Auch hat die Tagesplanung nur orientierenden Charakter, da wir nicht an Hotels und Übernachtungen gebunden sind. Wir können also nach Wetter, Anstrengung und Laune unser Tagespensum verlängern oder abkürzen, sowie nicht geplante Abstecher unternehmen, zum Beispiel ein kleines Kloster besichtigen oder uns zu einer Hochzeit oder Feierlichkeit einladen lassen*

*Aufgrund unserer kleinen Gruppengröße wird es problemlos möglich sein in jedem kleinen Städtchen eine angemessene Übernachtung zu finden. Diese Situation gibt uns auf unserer Tour eine große Flexibilität,*



*eine wichtige Voraussetzung um unsere Tour zu einem großen Erlebnis wachsen zu lassen. Uns selbst wenn jemand einen schlechten Tag hat oder krank wird oder einfach die letzten Kilometer nicht mehr fahren möchte, gibt es immer die Möglichkeit, einen lokalen Transport zu organisieren, das kann mit dem nächsten Linienbus sein oder aber mit dem motorisierten Dreirad, es ist immer möglich das Etappenziel zu erreichen.*

### **Sicherheit und Geld**

*China ist eins der sichersten Reiseländer der Welt und eine der weltweit niedrigsten Kriminalitätsraten der Welt. Sexuelle Übergriffe auf ausländische Frauen und gewaltsame Übergriffe auf Ausländer finden praktisch nicht statt. Trotzdem zieht natürlich Tourismus und Armutgefälle Taschendiebe und Gelegenheitskriminalität an. So gilt es natürlich die üblichen Vorsichtsmaßnahmen auf Reisen zu beachten. Größere Mengen Bargeld und den Reisepass sollte man immer verdeckt am Körper tragen und nicht unbeaufsichtigt im Hotel zurück lassen. Hierzu eignet sich ein wasserfester Geldbeutel oder Geldgürtel. Auch die Fahrräder sollten nicht unbeaufsichtigt stehen gelassen oder aber abgeschlossen werden. In den Hotels gibt es in der Regel bewachte Parkplätze, wo wir die Räder über Nacht lassen können.*

*Auch sollte man immer ein Auge auf Kamera oder Fotoausrüstung haben.*

*Geld kann in jeder mittleren Stadt getauscht werden. Ebenfalls gibt es hinreichend Geldautomaten an denen man in der Regel 250 € mit der Visakarte oder EC-Karte ziehen kann, dafür fällt eine Gebühr von ca. 5 € an. Da sich die Raten auf dem Schwarzmarkt kaum von den Wechselkursen unterscheiden, tauschen wir grundsätzlich legal. Die chinesische Währung ist der Yuan Renminbi, was soviel wie Volksgeld heißt, im Moment bekommt man für einen Euro ca. neun bis zehn Yuan. Die größten Scheine sind 100 Yuan Scheine, ein Yuan oder auch Kuai genannt, stückelt sich noch einmal in 10 Mao, die noch kleinere Stückelung in Fen ist nicht mehr üblich. Auch kleinere Beträge wie 1 Yuan oder 5 Mao sind als Papiergeld im Umlauf, Münzen sind selten.*

*Für Essen und Verpflegung benötigen wir pro Tag ca. 10 €, dazu kommen noch Übernachtungskosten von 10 bis 15 € pro Tag.*

### **Radfahren und Verkehr in China**

*China ist das bevölkerungsreichste Land der Welt. 1,5 Milliarden Menschen wollen sich bewegen und bewegt werden. Entsprechend kann der Verkehr im Lande sein. Dies gilt vor allem für große Städte, in denen sich zu viele Taxis, Busse, Autos, Lkws, Kleinräder, Motorräder und Fahrräder den begrenzten Raum teilen müssen. Verkehrsregeln haben allenfalls orientierenden Charakter, jeder sieht zu, dass er durch kommt. Trotzdem ist das Unfallaufkommen nicht sehr hoch, alle fahren relativ langsam und relativ rücksichtsvoll. Jeder versucht zwar sich durchzuquetschen, im Ernstfall wird aber doch eher gebremst als zugefahren. Nach einigen Tagen werden wir uns an das scheinbar regellose Chaos gewöhnt haben und auch in Großstädten angstfrei fahren können.*

*Ein Rechtsbewusstsein im Verkehr ist nicht zu erwarten, so dass es auch für uns heißt vorsichtig zu fahren und nicht auf Vorfahrt und Sicherheitsabstände zu vertrauen. Ich empfehle deshalb auch stets einen Fahrradhelm zu tragen und vor allem größeren Fahrzeugen und Fußgängern auch eine unverdiente Vorfahrt zu gewähren.*



Die größte Gefahr geht von uns selbst und unserem Fahrverhalten aus. Zu enges Fahren, Windschattenfahren und Fotografieren während der Fahrt sind die häufigsten Ursachen für Unfälle auf Fahrradreisen und sollten vermieden werden. Natürlich ist es bequem sich während einer langen Steigung an einen LKW zu hängen, bringt aber auch ein hohes Sturzrisiko mit sich. Jeder sollte sein fahrerisches Können und Fahrverhalten selbst einschätzen können und wissen, welche Risiken er eingehen kann und worauf er besser verzichten sollte.

In der Gruppe gilt es umsichtig zu fahren, Sicherheitsabstände zu wahren und auch im hinteren Teil der Gruppe die Fahrbahn und den Verkehr nicht außer Acht zu lassen. Es sollte in keinem Falle auf der rechten Seite überholt werden und vor allem für die Vorne-Fahrenden gilt, den Rest der Gruppe vor Schlaglöchern oder Gegenständen auf der Fahrbahn zu warnen und keine unangekündigten Manöver zu fahren oder ohne Warnung zu bremsen. Hier hat jeder Teilnehmer eine hohe Verantwortung den anderen gegenüber.

Außer in großen Städten werden wir deshalb auch nicht zwangsläufig in einer Gruppe fahren, sondern eher im lockeren Verband und Treffpunkte festlegen. Ich empfehle die Mitnahme eines Mobiltelefons und den Kauf einer chinesischen Prepaidkarte um untereinander preiswert kommunizieren zu können.

### Übernachtungen

Mit der Öffnung des Landes für Touristen in den 80er Jahren und mit dem großen Erfolg der Wirtschaftsreformen hat sich im Lande viel verändert. Auch die Chinesen werden immer mobiler und reisen viel. Aus diesem Grunde hat sich die Situation für Übernachtungen gebessert. War es für Ausländer noch vor 10 Jahren nur möglich in bestimmten zugelassenen Hotels zu übernachten und war die Qualität von Absteigen in ländlichem Gebiet sehr einfach und unsauber, so hat sich dies grundlegend geändert.

In großen Städten gibt es eine große Anzahl von Hotels verschiedener Größe und Qualität, hier kann man zwischen einem einfachen Gasthof mit Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche und WC für 10 bis 15 € und vier oder fünf Sterne Luxus wählen, welcher dann mit immer noch moderaten 40 bis 50 € zu Buche schlägt.

Auch in kleinen Städten gibt es immer mehrere Hotels, so dass wir Auswahlmöglichkeiten haben. Hier kann es vorkommen, dass möglicherweise das warme Wasser nicht 24 Stunden zur Verfügung steht, das Bad lausig gefliest ist oder der Teppich Flecken hat. Frische Bettwäsche und warmes Wasser in der Dusche sind jedoch immer vorhanden, und ich habe während meiner jahrelangen reisen in China nur selten schlechte Erfahrungen gemacht.

Auch in kleinsten Städten kann man immer noch ein einfaches Hotel oder eine Herberge finden. Hier können die Verhältnisse sehr einfach sein, es ist kaum Luxus zu erwarten, aber auch hier sind in der Regel die Betten sauber und es gibt in den Zimmern eine Art „Duschklo“, eine winzige Badzelle mit Durchlauferhitzer.

Ich habe die Route so gewählt, dass wir kein Zelt mitnehmen müssen, also nur feste Übernachtungen haben. In chinesischen Hotels ist es üblich, dass ein Handtuch, ein Badetuch, Zahnbürste und Seife und Toilettenpapier gestellt werden. In größeren Hotels ist auch ein Fön im Zimmer vorhanden. In jedem Hotel, egal, wie groß oder klein gibt es im Zimmer entweder einen Wasserkocher oder es wird heißes Wasser in Thermoskannen auf die Zimmer verteilt.



*Chinesische Betten, auch in Luxushotels, sind in der Regel wesentlich härter, als wir dies aus Europa gewohnt sind. Dies ist auch die gesündere Art zu schlafen und bisher haben sich alle meine Gäste relativ schnell daran gewöhnen können.*

*In allen größeren Hotels gibt es einen Laundry-Service, der in der Lage ist auch über Nacht zu waschen und zu trocknen.*

*Um für alle Notfälle gerüstet zu sein empfehle ich einen Jugendherbergsschlafsack oder ein Schlafsackinlet mitzunehmen, um auch in abgelegenen Regionen immer ein sauberes Bett zu haben. Beim Waschzeug reicht es, ein kleines Handtuch dabei zu haben oder noch besser ein Trekkinghandtuch aus dem Fachausrüster, so können wir dann auch einmal im Freien in einen See oder Fluss springen.*

### **Klima und Wetter**

*Aufgrund der Länge der Tour werden wir in einer Vielzahl von klimatischen Regionen unterwegs sein. Einen Überblick könnt ihr euch auf den beiliegenden Klimatabellen machen.*

*Wir werden Ende April im Süden starten und Ende Juni im Norden ankommen. Das hat den großen Vorteil, dass wir die unangenehme Winter und Frühjahrskälte vermeiden und uns vorwiegend in warmen Regionen bewegen werden.*

*Bei unserem Start werden die Tagestemperaturen schon um die 20 Grad liegen, dies wird bis in den mittleren Teil der Reise so bleiben und erst im Juni ansteigen. Das heißt wir werden sehr angenehme Fahrradtemperaturen haben. Abends und nachts kann die Temperatur auch erheblich niedriger sein, vor allem in den Bergregionen, darauf sollten wir mit einem dünnen Faserpelz oder Windstopperfleece vorbereitet sein. Zum Radfahren wird in der Regel eine kurze Radhose ausreichend sein. Es gibt in China keine kulturellen Vorbehalte gegen kurze Hosen und ärmellose T-Shirts bei Männern und Frauen, es gelten eben nur die Grundregeln der allgemeinen Ästhetik. Für die Abende empfehle ich einen dünnen Pullover und eine lange Hose, auch um gegen Mücken besser gewappnet zu sein. Zum Radfahren eignet sich eine Trekkingsandale oder ein leichter Sportschuh genauso wie für Spaziergänge und Tagesausflüge. Mit Regen müssen wir während der ganzen Tour rechnen. Wenn in den Klimadiagrammen von Regentagen gesprochen wird, heißt das nicht, dass es den ganzen Tag regnet. Trotzdem sollten wir gut vorbereitet sein und eine atmungsaktive Regenjacke gehört in jedes Gepäck. Ich empfehle eine sehr dünne Gore-Tex Variante, da man bei Temperaturen über 20 Grad auch sehr leicht ins Schwitzen kommt, mit einem Pullover kombinieren kann man immer noch. Aus diesem Grunde muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er eine Regenhose mitnimmt, ich empfehle hier ebenfalls eine dünne Variante aus atmungsaktivem Material.*

*Aufgrund der weltweiten klimatischen Veränderungen haben die Klimatabellen auch nur orientierenden Charakter. Auch in China kommt es immer häufiger zu jahreszeitunüblichen Erscheinungen, aber ich denke, dass wir mit einer warmen und nicht zu nassen Tour rechnen können und vor größeren Kälteeinbrüchen verschont bleiben.*

### **Bekleidung und Ausrüstung**

*Hier gilt vor allem ein Grundsatz: Weniger ist mehr!*

*Wir reisen mit dem Fahrrad und müssen alle Gepäckstücke mit uns führen, deshalb sollten wir unser Gepäck stark begrenzen. Ich empfehle zwei wasserdichte Päcktaschen für den Gepäckträger hinten und eine wasserdichte Lenkerbox, hier gibt es im Fachhandel eine große Auswahl, Produkte der Firma Ortlieb*



*haben sich als robust, beanspruchbar und wetterfest bewährt. Stimmen Sie ihre Packtaschen auf einen robusten Gepäckträger ab und beachten Sie, dass genug Abstand zwischen den Taschen und ihren Füßen bleibt.*

*Das Gepäck sollte 15 Kilogramm mit Taschen nicht überschreiten, optimal sind um die 12 Kilogramm, die Taschen nicht voll packen, denn in China kommen mit Sicherheit noch Sachen dazu. Im Zweifelsfall den Reservepullover weglassen, den gibt es besser im nächsten Kaufhaus.*

## **Zum Fahrrad:**

*Wir werden in China entsprechende neue Fahrräder bereitstellen, aber wer will kann auch mit dem eigenen gewohnten Fahrrad reisen. Der Transport mit dem Flug ist unproblematisch und kostet je nach Fluggesellschaft zwischen 20,- und 50,- €*

*Für das eigene Fahrrad folgende Hinweise: Ein 26 Zoll Touring Bike ist das optimale Reisefahrzeug für lange Strecken. Federgabel und Hydraulikbremsen sind reparaturanfällig und in großen Teilen Chinas gibt es dafür auch keine Ersatzteile. Als Schaltung empfehle ich eine 27er Kettenschaltung.*

*Vor Tourbeginn sollten Schläuche, Mäntel, Kette und Schaltblock, sowie Bremsbeläge ausgetauscht werden. Lassen Sie vom Fahrradfachhandel vorher Steueratz, Pedale, Tretlager, Achslager und Schaltung, sowie Felgen und Speichen überprüfen.*

*China hat 220 Volt / Steckeradapter sind nicht notwendig*

## **Packlisten (Empfehlung)**

- Fahrrad*
- 2 Fahrradtaschen hinten, wasserdicht*
- eingefahrener Sattel*
- Fahrradhelm*
- Lenkerbox plus Halterung*
- Fahrradsteckbeleuchtung vorne und hinten, Halterungen*
- Kilometerzähler*
- Fahrradschloss / 2 Schlüssel, getrennt aufbewahren*
- stabiler Fahrradständer*
- Medi-Pack (siehe Medizinische Versorgung)*
- Spanngurt oder Gepäckspinne*

Wichtiges:

- Pass und Visum*
- Kopie von Pass und Visum (getrennt aufbewahren)*
- Geldkarten*
- Tickets*
- Impfausweis*
- Bargeld*



- 
- Aufzeichnungsheft mit Adressen und Telefonnummern
  - Reiseunterlagen und Karten
  - Brustbeutel oder Geldgürtel
  - Geldbeutel für kleinere Beträge
  - Taschenlampe oder Stirnlampe
  - Handy und Ladegerät
  - Taschenmesser
  - Jugendherbergsschlafsack / Schlafsackinlet

Kulturbeutel (minimieren! da in Hotels vieles vorhanden oder nachkaufbar ist)

- Nagelschere
- Sonnenschutz
- Mückenschutz (Anti-Brumm, rot, 2 mal)
- Ohropax
- Trekkinghandtuch
- Wundcreme
- Rasierzeug, Klingen
- Notzahnbürste

#### Kamera

- Fotoapparat
- Reserveakku / Ladegerät
- UV-Filter
- genügend Speicherkapazität

#### Bekleidung

- 1 Hose lang
- 1 Hose kurz
- 1 Radhose kurz
- 1 Badehose
- 2 Funktionsshirts kurz
- 1 Funktionshirt lang
- 1 Regenjacke dünn
- 1 Regenhose dünn
- 1 Winstopper
- 1 Pullover dünn
- 1 Paar Fahrradhandschuhe
- 1 Paar Sandalen (oder leichter Sportschuh)
- 3 Unterhosen
- 3 Paar Socken dünn



*China ist das Land der Kleidungsindustrie! Es gibt in jeder Stadt Sportsachen, T-Shirts, Schuhe und Sportschuhe preiswert zu kaufen.*

#### Ersatzteile/Reparatur

*Der Reiseleiter wird einen umfangreichen Werkzeugsatz mitführen und in fast jeder Situation helfen können.*

- 6 Bremsbeläge*
- 3 Reserveschläuche*
- 1 Faltmantel*
- Flickzeug (15 Flicker, Kleber, Hebelset)*
- Multitool*
- robuste kleine Luftpumpe*
- Kettenöl*
- Textilband*

### **Medizinische Versorgung**

*Grundbaustein der medizinischen Versorgung ist der Abschluss einer Reisekrankenversicherung für den gesamten Reisezeitraum, jeder größere Versicherer hat dazu Angebote, die sie auch in Reisebüros erfragen können. Wichtig ist, dass auch ein Rücktransport im Krankheitsfall bezahlt wird.*

*Lassen Sie rechtzeitig alle Schutzimpfungen (Wundstarkampf/Tetanus) auffrischen.*

*China verfügt über ein weit ausgebautes System an Krankenhäusern. Als sozialistisches Land erhebt es hier den Anspruch, dass für jeden Bürger eine medizinische Grundversorgung gewährleistet werden soll. Im chinesischen Alltag sieht es jedoch so aus, dass zwischen verschiedenen Regionen und vor allem zwischen Stadt und Land große Unterschiede bestehen.*

*Kleinere Blessuren können in jedem größeren Dorf und in jeder kleineren Stadt im Krankenhaus behandelt werden. Sterile Grundausrüstung ist dort vorhanden und die Ärzte verfügen über eine solide Ausbildung. Für größere Eingriffe oder schwerere Erkrankungen sind nur Kliniken in Großstädten zu empfehlen. Hier herrschen ähnliche Standards wie in Mitteleuropa. Als Barzahler mit einer Auslandskrankenversicherung erfährt man hier als Ausländer eine zuvorkommende und privilegierte Behandlung.*

*Allgemein ist es so dass bei leichteren Erkrankungen traditionelle Behandlungsmethoden bevorzugt werden, bei schwereren Erkrankungen jedoch nach westlicher Medizin geheilt wird.*

*Nehmen Sie für Sie notwendige Medikamente mit. Lassen Sie sich bei ihrer Auswahl von ihrem Hausarzt beraten und wenden Sie sich an das nächste Tropeninstitut. Der Gesetzgeber untersagt es dem Reiseveranstalter und Reiseleiter Tipps und Hinweise zum Thema zu geben.*

### **Essen und Getränke**

*Eine Reise nach China ist immer auch eine Gourmetreise und vergessen Sie alles was sie aus Chineserestaurants kennen. Die chinesische Küche gibt es nicht und in jeder Region wird anders gekocht und gegessen. Wir werden im Süden die milde Küche von Guangdong kennen lernen, die durch ihre Frische der Zutaten, viel Seafood und sanften Garmethoden gekennzeichnet ist.*



*In Hunan und Chongqing werden wir die roten Chilis zu schätzen lernen, neben der Sichuan Küche wird hier am schärfsten in China gekocht, aber keine Angst, man gewöhnt sich sehr schnell an die würzige Schärfe der Gerichte und man kann auch „bu tai la de“, nicht zu scharf bestellen. Neben Gemüse und Tofu wird hier viel Rind und Schweinefleisch verbruzelt.*

*In der Umgebung von Shanghai mag man das Scharfe überhaupt nicht, hier wird jedem Gericht lieber etwas Zucker beigelegt, vor allem gibt es zum Reis viel Seegetier, Fisch und Gemüse.*

*Etwas bodenständiger ist die Küche in Shandong, „hong shao“, „rotgekocht“ heißt hier die beliebteste Garmethode, viel dunkle Sojasoße und Eintöpfe mit Schwein und Rind stehen hier auf dem Programm und im Winter auch Hund, denn das hilft gegen die Kälte.*

*Die Küche in Peking hat zwei Einflüsse. Die Manchuren der letzten Dynastie haben viel Lamm und Gerichte aus den nördlichen Steppen mitgebracht und der Adel und die Hofküche haben die Gerichte aufs Raffinierteste verfeinert. Gedämpfte Teigtaschen und Sachen aus dem Backofen oder vom Grill werden geliebt, statt Reis bevorzugt man Nudeln, Wildbret wird geliebt und die bekannte Pekingente ist nur ein Beispiel für raffinierte Geschmacksvarianten.*

*Natürlich ist es wahr, dass in China alles gegessen wird, was nicht schnell genug weggelaufen oder weggeflogen ist, aber exotische Sachen wie Katze, Wasserratte, Schlange und anderes Getier findet man nur in Spezialitätenrestaurants. Im Alltag bekommt man das Gleiche wie in Europa serviert: Schwein, Rind und Huhn finden wir auf jeder Karte, aber auch viel Lamm und Fisch, nur die Zubereitung ist eine andere. In einigen Regionen kommen dann auch Kaninchen, Pferds und Esel dazu und natürlich auch Hund, aber solche Gerichte werden nur bestellt, wenn die Gruppe es wirklich möchte.*

*Natürlich wird in China viel frisches und nur ganz kurz gebratenes Gemüse und Tofu gegessen, aber harte Vegetarier oder Veganer haben es schwer, denn irgendwo befindet sich dann am Essen doch eine Kelle mit Brühe oder wird das Pflanzenöl zum Braten mit Schmalz gemischt, aber für eine sehr gesunde und ausgewogene Ernährung ist die chinesische Küche geradezu ideal und manch einem wird es trotz hunderter Kilometer auf dem Rad schwer fallen etwas abzuspecken.*

*Der Chinese ist chinesisch! Während es in Berlin schwierig ist ein deutsches Restaurant zu finden, geht der Chinese zum Sichuaner oder zum Hunanesischen oder in ein Xijiang Restaurant oder in ein Hongkong Restaurant. Ausländische Küche ist nicht beliebt und nur in Großstädten wie Shanghai, Beijing oder Hongkong können Italiener, Brasilianer oder Deutsche bestehen. Nur eine Ausnahme gibt es: McDonalds hat im ganzen Lande Fuß gefasst, aber deswegen fahren wir ja nicht dorthin.*

*Wo die Leute das Essen lieben wird auch viel getrunken und das beliebteste Getränk in China ist, man glaubt es kaum, nicht der Tee, sondern das Bier. Jede Region hat ihre regionalen Labels und es gibt auch große Marken wie Tsingtao oder Yanjing. Die Qualität der Biere ist gut bis sehr gut und schwankt regional. In den letzten Jahren sind viele neue, leichte Sorten auf den Markt gekommen.*

*Schnaps hat eine lange Tradition, vor mehr als 4000 Jahren soll sich die legendäre erste Dynastie in den Kollaps getrunken haben, nichts ist übrig geblieben, nur ein Dekret des ersten Kaisers der neuen Dynastie: grundsätzliches Alkoholverbot! Dies ist inzwischen wieder gelockert worden und es gibt eine unüberschaubare Vielfalt an Reis und Hirscheschnäpsen mit bis zu 68% Alkohol. Aufs vorsichtigste werden wir versuchen unsere Lieblingssorte zu finden.*

*Natürlich ist und bleibt China das Land der Tees, vor allem der grünen Tees. Wir werden an Teeplantagen vorüber fahren und Möglichkeiten haben in die Wissenschaft der Teesorten und die Kunst des Teetrinkens einzutauchen.*

*Wasser ist in Flaschen überall zu bekommen, allerdings nur stilles Wasser und natürlich jede Menge alkoholfreier Getränke. Mit der Öffnung des Marktes hat der Coca-Cola Konzern Fuß gefasst und ist mit*



---

*seinen Produkten hier vertreten, dazu gibt es dann reiche Konkurrenz an Säften und Erfrischungsgetränken, Eistees und Joghurtgetränke vom eigenen Markt und bis in den letzten kleine Laden im Zehnhäuser-Dorf.*



## Reiseplandetails

### Übersicht: Hongkong-Chongqing-Shanghai-Beijing

1. Hongkong-Chongqing	Sa, 28.3 (Fr.27.3. abends) bis Di, 28.4.	32 Tage plus 1Tag Hinflug	1940 km
2. Chongqing-Shanghai	So, 26.4. (Sa, 25.4.) bis Di, 26.5.	31 Tage plus 1 Tag Hinflug	1180 km
3. Shanghai-Beijing	So, 24.5. (Sa, 23.5.) bis So, 28.6	36 Tage	2060 km
<b>1 bis 3. Hongkong-Beijing</b>	Sa, 28.3 (Fr.27.3. abends) bis So, 28.6	93 Tage	5180 km

### Erste Etappe: Hongkong-Chongqing vom 28.3.2009 bis 28.4.2009

Unsere Reise beginnt in der ehemaligen Kronkolonie Englands, die seit 1997 wieder zu China gehört. Trotzdem hat sich Hongkong, der Dufthafen, wie die Metropole auf Chinesisch heißt, als Sonderwirtschaftszone ihre Eigenständigkeit bewahrt. Mehr als sieben Millionen Menschen leben hier und Raum ist hier das kostbarste Gut, weshalb in die Höhe gebaut wird. Auf Hongkong Island ist eine der imposantesten Skylines der Welt entstanden, die allabendlich in buntes Laserlicht getaucht wird. Auf der Festlandsseite durchstreifen wir die Hochhausschluchten mit bunter Leuchtreklame, die den Weg zu den Shopping-Paradiesen weisen. Im Gegensatz dazu stehen in den engen Straßen und Gassen kleine Restaurants und Garküchen und kleine Läden in denen 24 Stunden Hochbetrieb zu sein scheint. Nachdem wir die Konsumvielfalt der Märkte bestaunt haben, machen wir einen Ausflug nach Aberdeen-Harbour, wo hunderte von Wohndschunken vor Anker liegen und Schwimmende Restaurantpaläste auf Kundschaft warten. Am Nachmittag werden wir uns vom Victoria-Peak einen Überblick über das wichtigste Handelszentrum Südchinas verschaffen und die abendlich illuminierten Straßenschluchten von oben bestaunen.

Von Hongkong geht es mit der Fähre nach Guangzhou, der Hauptstadt der Provinz Guangdong, dem ehemaligen chinesischen Gegenpol zu Hongkong. Hier stehen den Hochhäusern noch alte Stadtviertel gegenüber und das Leben spielt sich hier im warmen Süden das ganze Jahr über auf der Straße ab. Wir werden einen ersten Eindruck vom chinesischen Leben und die ersten geschmacklichen Impressionen der kantonesischen Regionalküche bekommen, die von Frische und von Seafood geprägt ist und da nicht so scharf wie in den zentralen Provinzen gekocht wird, ideal für Chinaeinsteiger geeignet ist. Wir besichtigen hier mehr als 2000 Jahre alte Gräber aus der Han-Dynastie und bekommen in einem Klosterkomplex einen ersten Eindruck von klassischer chinesischer Architektur.



*Mit den Rädern geht es dann den Perlfloss hinauf, vorbei an großen und kleinen Städten, zwischen denen auf jedem verbleibenden Quadratmeter Reisanbau betrieben wird. Auf kleinen Straßen biegen wir dann nach Norden ab und durchfahren ein riesiges Karstgebiet. In Jahrmlionen sind hier steile Berge entstanden, durch die sich große Flüsse und Ströme im wasserreichen Süden winden. Der Li-Fluss hat eine der schönsten Landschaften der Welt hinterlassen, er mäandert zwischen steil aufragenden Karstkegeln vorbei an einer pittoresken, immergrünen Landschaft mit kleinen Dörfern, Nassreisanbau, Wasserbüffeln und Bambushainen. Im Zentrum des Gebietes liegt das ehemalige Backpackerparadies Yangshuo, wo wir uns von der ersten Fahrradwoche erholen werden und während eines Tagesausfluges den Mondsichelberg, einen eigenartig geformten Karsthügel und eine märchenhafte Tropfsteinhöhle kennen lernen wollen.*

*Von Yangshuo geht es dann mit dem Boot durch eine der schönsten Flusslandschaften der Welt nach Guilin. Die Bilder von den mystisch in Nebel gehüllten grünen Bergkegeln kennen wir aus jedem Chinarestaurant, die Realität steil aufragender Felswände, stürzender Wasserfälle und leuchtend grün explodierender Bambushaine ist jedoch noch beeindruckender.*

*In Guilin besichtigen wir den Elefantenrüsselberg und genießen in Straßenrestaurants frisches vom Grill und kleine gedämpfte Teigtaschen, Baotze genannt.*

*Hinter Guilin, der Hauptstadt der Provinz Guangxi, geht es in Mittelgebirge, in denen nicht nur die Han-Chinesen wohnen, sondern vor allem die Menschen der Yao- und Dong-Minorität zu Hause sind. Vor über 1500 Jahren wurde an den steilen Berghängen Terrassenfelder für den Reisanbau und in den folgenden Jahrhunderten die ganze Landschaft terrassiert. Das Ergebnis sind die höchsten Terrassendelder der Welt, bis zu tausend Stufen auf 800 Höhenmetern, die in der Nähe von Longsheng die Form eines Dracherückens haben, schmale Felder, auf denen gerade einmal zwei reihen reis angebaut werden können. Bemerkenswert ist auch die Holzarchitektur der Minoritätendörfer und Trachten-Traditionen, die hier unbeachtet der einziehenden Moderne weiter fortgeführt werden.*

*Eine Besonderheit sind die langen Haare der Frauen der Yao Minorität, die nur ein oder zwei Mal im Leben geschnitten werden. Die abgeschnittenen Zöpfe werden in die fast zwei Meter lange Haarpracht wieder eingeflochten und kunstvoll zu einem Dutt gesteckt.*

*Die Dong Minorität ist berühmt für ihre Wind- und Regenbrücken, die bei plötzlich einbrechenden Regenfällen als Unterstand dienen und auf denen auch heute noch Märkte abgehalten werden.*

*Kleine Dörfer mit wunderschönen Holzbauten und Tagesmärkte kleiner Städte, auf denen die Bewohner der schwer zugänglichen Bergtäler ihre landwirtschaftlichen Produkte zum Kauf anbieten, werden uns auch in der Provinz Guizhou begleiten. Auf kleinen Straßen werden wir nach Norden fahren und in einigen Dörfern die ersten Ausländer sein, die hier mit dem Fahrrad vorbeikommen.*

*Zum Abschluss unserer ersten Etappe nähern wir uns Chongqing, der mit 33 Millionen Einwohnern größten Stadt der Welt. Allerdings haben sich die chinesischen Statistiker eines kleinen Tricks bedient und angrenzende Städte und das Umland mitgerechnet, denn „die größte Stadt der Welt“ hat die Ausmaße Nordrhein-Westfalens, tatsächlich leben in der eigentlichen Stadt „nur“ sechs bis sieben Millionen Chinesen.*

*Berühmt ist das industrielle Zentrum Südchina aber besonders für seine scharfen Feuertöpfe, einer Art Fondue in der Fisch, Fleisch und Gemüse in eine von Chilischoten roten Brühe gegart werden, aber keine Angst; für nicht so „scharfe Typen“ gibt es den so genannten Ying-Yang Feuertopf, der neben der scharfen Seite auch eine weniger scharf gewürzte Seite hat.*

*Hier endet nach knappen 2000 Kilometern auf dem Rad auch schon unsere erste Etappe auf dem Weg nach Beijing.*



Übersicht über die erste Etappe:

27.3.		Abflug in Deutschland / Österreich	
28.3.		Ankunft in Hongkong	
30.3.		Transfer nach Guangzhou	
1.4.	bis 8.4.	Guangzhou-Yangshuo	570 Kilometer
9.4.		Bootsfahrt nach Guilin	
10.4.	bis 18.4.	Guilin-Kaili	720 Kilometer
20.4.	bis 26.4.	Kaili-Chongqing	650 Kilometer
28.4.		Rückflug nach D/Ö	

Flexible Radtour mit Tagesetappen bis 100 Kilometer, anfangs flach bis hügelig, später bis zu 1500 Höhenmeter Anstiege am Tag. Übernachtungen in den Großstädten in Kategoriehotels mit vergleichbarem europäischen Standard, auf dem Land vorwiegend kleine, einfache Hotels, Doppel- und Einzelzimmer mit eigenem Bad, zwei bis drei Guesthouse-Übernachtungen in saubereren Unterkünften mit Gemeinschaftsdusche

Ta g	Datu m	Strecke	Strecke	Events	km
1.	28.3.	Hongkong	香港	Ankunft in Hongkong	
2.	29.3.	Hongkong	香港		
3.	30.3.	Hongkong- Guangzhou	香港-广州		
4.	31.3.	Guangzhou	广州		
5.	1.4.	Guangzhou- Zhaoqing	广州-肇庆		110 km
6.	2.4.	Zhaoqing -Lubu	肇庆-禄步		30km
7.	3.4.	Lubu-Deqing	禄步-德庆		80 km
8.	4.4.	Deqing- Wuzhou	德庆-梧州		80 km
9.	5.4.	Wuzhou-Fuluo-	梧州-富罗		90 km
10.	6.4.	Fuluo-Yuantou	富罗-源头		90 km
11.	7.4.	Yuantou-Yangshuo	源头-阳朔	Durch den Kegelkarst	90 km
12.	8.4.	Yangshuo	阳朔	Ausflug zum Mondsichelberg	(570)
13.	9.4.	Guilin-Yangshuo	桂林-阳朔	Legendäre Karstlandschaft	110 km
14.	10.4.	Guilin	桂林	Besichtigung der Stadt	
15.	11.4.	Guilin-Longsheng	桂林-龙胜	Karstkegel am Li- Fluss	100 km
16.	12.4.	Longsheng-Sanjiang-	龙胜-三江	Die höchsten und steilsten Reisterrassenfelder	70 km
17.	13.4.	Sanjiang	三江	Wind-und Regenbrücken	(850)



18.	14.4.	Sanjiang-Shuangjiang (Tongdao)	三江-双江 (通道)		70 km
19.	15.4.	Shuangjiang (Tongdao)- Defeng (Liping)	双江(通道)-德 风(黎平)		110 km
20.	16.4.	Defeng (Liping)- Guzhou (Rongjiang)	德风(黎平)-古 州(榕江)		100 km
21.	17.4.	Guzhou (Rongjiang)-Yongle	古州(榕江)-永 乐		80 km
22.	18.4.	Yongle-Kaili	永乐-凯丽		80 km
23.	19.4.	Kaili	凯丽	Besichtigung des Miao Dorfes	(1290)
24.	20.4.	Kaili-Huangping	黄平-黄平		90
25.	21.4.	Dawujiang-Huangping (Xinzhou)	黄平(新洲)-大 乌江		90
26.	22.4.	Dawujiang-Meitan-	大乌江-湄潭		90
27.	23.4.	Meitan (Yiquan)-Yangchuan	湄潭-洋川		80 km
28.	24.4.	Yangchuan(Suiyang)-Zheng'an (Fengyi)	洋川-(绥阳)正 安(风仪)		100 km
29.	25.4.	Zheng'an (Fengyi)- Nanping	正安(风仪)-南 平		100 km
30.	26.4.	Nanping-Chongqing-	南平-重庆		100 km
31.	27.4.	Chongqing	重庆	Besichtigung in Chongqing	
32.	28.4.	Chongqing	重庆	Rückflug nach D/Ö	(1940)



## Zweite Etappe von Chongqing nach Shanghai

vom 26.4.2009 bis zum 26.5.2009

*Unsere zweite Etappe beginnt in Chongqing, dem wichtigsten Industriezentrum Südchinas. In einem Bogen des langen Flusses „Chang Jiang“, den wir als Jangzi kennen, liegt diese Metropole. Bereits vor 2400 Jahren war die damals noch Jiangzhou genannte Stadt Hauptstadt des Ba-reiches und wurde 316 vor Christus an das Reich des Qin-Kaisers angegliedert und damit sinisiert.*

*Wir werden hier die Minzhu Lu entlang wandeln, vorbei an modernen Kaufhäusern und kleinen Garküchen und den allgegenwärtigen Feuertopfresterants bis zum Luohan-Tempel in dem 524 aus Ton geformte Luohans, buddhistische Heilige, die Gaben der Pilgerer entgegennehmen. Beim Besuch des Drei Schluchten Museums erfahren wir alles über das Werden und Wachsen des größten Dammprojektes in der Geschichte der Menschheit, das seit 1997 realisiert wurde. Seit 2003 wird Wasser angestaut und in diesem Jahr (2009) soll erstmals der durchschnittliche Wasserpegel von 175 Metern erreicht werden.*

*Für fünf Tage schiffen wir uns dann auf dem Yangtze ein und begeben uns dann auf eine mehr als 500 Kilometer lange Fahrt bis nach Wuhan. Nachdem wir die Hügellandschaft Sichuans durchquert haben, tauchen wir in die Drei Schluchten ein. Rechts und links des Flusses ragen bis zu 1000m hohe Bergwände empor, während das Schiff den reißenden Fluss hinunter schießt. Früher sind an den gefährlichen Felsen hunderte von Schiffen zerschellt. Höchste Anforderungen an das Können des Kapitäns, des Lotsen und der Besatzung waren und sind gefordert, wenn auch heute die gefährlichsten Stellen jedoch längst vom Drei-Schluchten-Damm überflutet sind, was nicht nur große Erleichterungen für den Schiffsverkehr bringt, sondern auch die Ebenen um Wuhan vor verheerenden Überschwemmungen schützt, bei denen noch in den 70er Jahren tausende von Menschen ums Leben kamen.*

*Obwohl die Flussfahrt nach Wuhan fünf Tage dauert, wird keine Langeweile aufkommen, denn neben der Fahrt durch die landschaftlich Atem beraubenden Drei Schluchten, werden wir an zahlreichen Stellen anlanden, ein idyllisches Seitental des Yangtze besichtigen, auf kleinen Bambusbooten verborgene Grotten und abgelegene Tempel besichtigen, sowie natürlich den größten Staudamm der Welt bestaunen. Am Ende der Bootsreise wartet Wuhan auf uns, die Hauptstadt der Provinz Hubei, vor allem bekannt für die erste Brücke über den Yangtze, die hier 1957 mit sowjetischer Unterstützung errichtet wurde. Kaum zu glauben, dass in den 4000 Jahren chinesischer Geschichten aller Verkehr zwischen dem Süden und der Mitte des Landes über Fähren und Schiffe abgewickelt wurde. Interessant hier ist das Kolonialviertel mit Gebäuden aus dem beginnenden 19. Jahrhundert. Die Hauptattraktion Wuhans jedoch ist der Turm des Gelben Kranichs von dem man einen fantastischen Blick über die Stadt hat.*

*Hier steigen wir dann endlich wieder auf die Räder und kommen aus der Ebene von Wuhan hinaus in Mittelgebirgsregionen. Die wichtigste Erhebung darin ist die Gegend um den Huang Shan, die Gelben Berge. Seit Jahrhunderten hat der Berg und seine Umgebung nicht nur Pilgerer in Mengen angezogen, sondern mit der Schönheit seiner Gipfel Dichter, Maler und Kalligraphen bezaubert. So wie für den Moslem eine Fahrt nach Mekka ein Lebensziel ist, möchte jeder Chinese einmal den Sonnenaufgang über den Gelben Bergen sehen. Wir werden auf alle Fälle mit hunderten Chinesen den Berg besteigen und hoffen, dass uns das Wetter gut gesinnt ist.*



*Die Provinz Anhui ist eine der ärmsten Provinzen in China und das macht sich auch im Alltagsleben bemerkbar. In den Städten scheint die Uhr vor 15 Jahren stehen geblieben zu sein, eine prachtvolle Einkaufsmeile mit Neonwerbung ist nicht zu finden und die Dörfer erscheinen wie eine Kulisse für einen alten chinesischen Film.*

*Ganz im Gegensatz dazu steht die ehemalige Kaiserstadt Hangzhou, Hauptstadt der Provinz Zhejiang und Regierungssitz während der südlichen Song-Dynastie im 12. Jahrhundert, die alles zu bieten, was man als Chinareisender erwartet. 40% der Stadtfläche bestehen aus Parks und Grünflächen, ein Rekord, den keine andere Stadt in China brechen kann.*

*Neben dem modernen Zentrum mit Hochhäusern und Einkaufsstraßen gibt es ausgedehnte Gartenlandschaften und den legendären Westsee, dessen Promenade ein Muss für jeden Besucher ist. Im Halbstundentakt wird hier ein „Wasserballett“ dargeboten, tanzende Springbrunnen zu klassischer Musik, von der Lei Feng Pagode hat man einen großartigen Überblick über den riesigen Landschaftspark mit seinen Seen und den Inseln darin, auf denen sich Tempel, Pagoden und Pavillons befinden, die zu einer Tasse Drachenbrunnen-Tee einladen. Dieser ist nicht nur eine lokale Spezialität sondern der vielleicht bekannteste chinesische Tees, angebaut in den Bergen westlich der Stadt und rund um die Welt exportiert. Kulinarisch bildet das „Bettlerhuhn“, eine in Blättern gedämpfte Spezialität, eine angenehme Abwechslung in der chinesischen Küche.*

*Um die nördliche Hauptstadt Beijing mit luxuriösen Waren aus dem Süden und Reis zu versorgen wurde in der Sui-Dynastie im 5. und 6. Jahrhundert, das Kanalnetz und die bereits vorhandenen Wasserwege schiffbar ausgebaut und der Kaiserkanal zwischen Beijing und Huangzhou errichtet. Auch heute ist der Kanal vor allem hier im Süden ein wichtiger Bestandteil des Transportsystems, hunderte von Schiffen bahnen sich ihre Wege durch den bis zu 40 Meter breiten Kanal, oftmals werden bis zu 20 Schiffe zu einem Schleppzug verbunden. Einige Städte und Dörfer der Region waren bis vor 20 Jahren nur auf dem Wasserweg zu erreichen. Und auch wir besichtigen zwei solcher Wasserstädtchen, Wuzhen ist der Name des einen und entlang des Netzes von kleinen Kanälen gibt es zahlreiche Handwerksbetriebe, die in den gut restaurierten Gebäuden in der Altstadt weiterhin ihr Gewerbe ausüben, heute natürlich hauptsächlich für die Touristen. So lässt sich hier Teeröstung und Seidenverarbeitung beobachten oder man kann den Frauen bei ihren kunstvollen Seidenstickarbeiten zusehen.*

*In Tongli können wir zusätzlich zum Leben an den Kanälen die zahlreiche Residenzen reicher Beamter bewundern, die hier ihre Gärten errichten ließen.*

*Weiter geht es dann durch das „Land von Fisch und Reis“, wie es die Chinesen nennen; und tatsächlich wird bis fast in die Vorstädte von Shanghai hinein, auf jedem Quadratzentimeter Reis angebaut. Als letzte Station auf dieser Etappe erreichen wir Shanghai, die boomende Metropole im Osten des Landes. Um ins Zentrum zu kommen muss man sich den Weg durch ein Meer von Hochhäusern bahnen, bis dann irgendwann der Huangpu-Fluss auftaucht. Hier kann man entlang des historischen Bundes zusammen mit hunderten von chinesischen Touristen promenieren, auf der einen Seite befinden sich dann die Kolonialgebäude, Banken und Geschäftshäuser im Stil der Neorenaissance und das bekannte „Peace“ Hotel. Auf der anderen Seite liegen der Fluss und die Halbinsel Pudong. Wo sich vor 15 Jahren nur ein paar Dörfer befanden und Obst und Reis angebaut wurde, entstand in den letzten Jahren eine Skyline, die die New Yorks in den Schatten stellt. Mit dem Oriental-Pearl-Tower entstand 1995 der Fernsehturm Shanghais, mit seiner eigentümlichen Form heute das Wahrzeichen der Stadt, und löste einen wahren Bauboom aus, mit dem Jin-Mao-Tower war der höchste Wolkenkratzer der Erde geplant, der sich dann aber bei Fertigstellung doch nur auf dem vierten Platz wieder fand, was die Shanghaier lediglich dazu bewegte, wiederum an einem neunten höchsten Hochhausturm der Welt zu bauen.*



Ogleich dieser Moderne hat Shanghai auch seine historische Seiten. Entgegen aller Erwartungen hat der Bauboom der 90er Jahre nicht alle alten Stadtviertel hinweggefegt und so sind einige Straßenzüge saniert worden und erhalten geblieben. Die Fußgängerzone um den Yu Garten oder auch das Jadebuddha-Kloster sind zwei Beispiele für das alte Shanghai, die auch wir in unserem Besichtigungsprogramm nicht auslassen. Und selbst der Weg auf den Flughafen ist noch eine Attraktion, mit 430 Stundenkilometern geht es mit der Magnetschwebbahn aus der Stadt hinaus und schon nach 7 Minuten ist der dreißig Kilometer entfernte Flughafen erreicht.

Übersicht über die zweite Etappe:

25.4.	Abflug in Österreich / Deutschland	
26.4.	Ankunft in Chongqing	
28.4. bis 2.5.	Flusskreuzfahrt „Drei Schluchten“	
3.5. bis 11.5.	Wuhan-Huangshan	650 Kilometer
13.5. bis 17.5.	Huangshan-Hangzhou	270 Kilometer
18.5. bis 24.5.	Hangzhou-Shanghai	300 Kilometer
26.5.	Rückflug nach Ö/D	

Flexible Radtour mit Tagesetappen bis 100 Kilometer, hügelig, später bis zu 1000 Höhenmeter Anstiege am Tag, am Ende flach. Übernachtungen in den Großstädten in Kategoriehotels mit vergleichbarem europäischen Standard, auf dem Schiff schmale Doppelkabine mit eigenem Bad, auf dem Land vorwiegend kleine, einfache Hotels, Doppel- und Einzelzimmer mit eigenem Bad.

Tag gesamt	Tag	Datum	Strecke	Strecke	Events	km
30	1.	26.4.	Chongqing	重庆		
31	2.	27.4.	Chongqing	重庆		
32	3.	28.4.	Chongqing-Yichang-Wuhan	重庆-宜昌-武汉	Flusskreuzfahrt „Drei Schluchten“	
33	4.	29.4.	Chongqing-Wuhan	重庆-武汉	Flusskreuzfahrt	
34	5.	30.4.	Chongqing-Wuhan	重庆-武汉	Flusskreuzfahrt	
35	6.	1.5.	Chongqing-Wuhan	重庆-武汉	Flusskreuzfahrt	
36	7.	2.5.	Chongqing-Wuhan	重庆-武汉	Flusskreuzfahrt	
37	8.	3.5.	Chongqing-Wuhan	重庆-武汉	Flusskreuzfahrt	
38	9.	4.5.	Wuhan	武汉		
39	10.	5.5.	Wuhan-Huangfeng	武汉-黄冈		100 km
40	11.	6.5.	Huangfeng-Qichun	黄冈-蕲春		90 km



41	12.	7.5.	Caohe-(Qichun)Taihu	蕪春-太湖		100 km
42	13.	8.5.	Taihu-Anqing	太湖-安慶		110 km
43	14.	9.5.	Anqing-Chizhou	安慶-池州		70 km
44	15.	10.5.	Chizhou-Taipinghu	池州-太平湖		100 km
45	16.	11.5.	Taipinghu-Huangshan	太平-湖黃山		80 km
46	17.	12.5.	Huangshan	黃山	Besteigung des Berges, der jeden chinesischen Dichter und Maler inspiriert hat	(650)
47	18.	13.5.	Huangshan	黃山	Rückkehr vom Huangshan	
48	19.	14.5.	Tangkou-Hule	湯口-胡樂		80 km
49	20.	15.5.	Hule-Daoshi-Zaoxi	胡樂-島石-藻溪		90 km
50	21.	16.5.	Zaoxi-Hangzhou	藻溪-杭州		100 km
51	22.	17.5.	Hangzhou	杭州	Besichtigung Westsee und „Drachenbrunnen“-Teeprobe	
52	23.	18.5.	Hangzhou-Wuzhen	杭州-烏鎮	Der letzte Abschnitt am Kaiserkanal entlang bis zur Metropole Hangzhou	110 km
53	24.	19.5.	Wuzhen	烏鎮	Eine alte Wasserstadt, heute ein Museumsdorf	(1030)
54	25.	20.5.	Wuzhen-Tongli	烏鎮-同里	Durch Reisfelder und an kleinen Kanälen entlang	90 km
55	26.	21.5.	Tongli	同里	Besichtigung des Wasserdorfes, das bis vor 20 Jahren noch nicht auf Straße erreichbar war	
56	27.	22.5.	Tongli-Suzhou	同里-蘇州	Fahrt durch Wasserlandschaft	60 km
57	28.	23.5.	Suzhou	蘇州	Garten des einfachen Beamten und des Meisters der Netze	
58	29.	24.5.	Suzhou-Shanghai	蘇州-上海	Besichtigung in Suzhou, Transfer mit Zug nach Shanghai,	



59	30.	25.5.	Shanghai	上海	Besichtigung in Shanghai	(1180)
60	31.	26.5.	Shanghai	上海	Orient-Pearl-Tower und Jade-Buddha, Rückflug nach D/Ö	

## Dritte Etappe von Shanghai nach Beijing

**vom 24.5.2009 bis zum 28.6.2009**

Unsere Dritte Etappe beginnt in Shanghai, dem bedeutendsten Wirtschaftszentrum Chinas. Wir werden abends über den Bund laufen und die in leuchtenden Farben getauchte Skyline der Stadt bestaunen, die sich im Huangpu-Fluss noch einmal widerspiegelt.

Ganz im Kontrast zu dem hypermodernen Shanghai steht das alte Suzhou, nur einen Fahrrad-Tagesritt von der Metropole entfernt. Als das Venedig des Ostens wird es bezeichnet, denn durch die Stadt ziehen sich zahlreiche Kanäle; Brücken gibt es wohl ebenso viele wie im italienischen Gegenstück. Reich wurde die Stadt durch ihre verkehrsgünstige Lage am Kaiserkanal und berühmt durch die Gärten und Paläste, die reiche Beamte sich hier erbauen ließen. Uns bleibt nur die Zeit für einige wenige dieser landschaftsgärtnerischen Schöpfungen, wie den Garten der Politik des Einfachen Mannes und den Garten des Meisters der Netze, der trotz seiner gerade einmal 4000 Quadratmeter nicht verbaut wirkt, sondern als das Meisterwerk klassischer chinesischer Gartenarchitektur gilt.

Wir bleiben aber weiter in der Wasserlandschaft und die ländlichen Gebiete sind durch Reisanbau geprägt, ab und zu unterbrochen durch einen Maulbeerhain für die Seidenraupenproduktion.

Yangzhou ist eine der reizvollsten Kleinstädte in Ostchina. Warum die Stadt mit einem wunderschönen Landschaftspark, dem schmalen Westsee, einer attraktiven Pagode und vielen Tempeln und Pavillons und einem der interessantesten Bonsaigärten Chinas vom Massentourismus verschont blieb, ist mir ein Rätsel, aber uns Fahrradfahrern soll es nur recht sein.

Von Yangzhou führt unser Weg nach Norden weiter die Jiangsu-Provinz entlang bis in das bergige Shandong. Dort besuchen wir den Geburtsort von Konfuzius in Qufu. Zahlreiche Tempel und Parks erinnern an das Leben und Wirken des großen Philosophen, der die Grundlagen der sozialen Ordnung in China prägte und zwar vom 5. Jahrhundert vor Christus bis heute. Das konfuzianische Ideal strebt nach einer Harmonie mit der ganzen Welt, der Weg dorthin ist Bildung und die Einhaltung von strengen Regeln und Riten, die das eigene Leben, die Beziehungen in der Familie und das gesellschaftliche Miteinander betreffen. Vieles, was uns im chinesischen Alltag als kulturfremd erscheint, hat seine Wurzeln in 2500 Jahren konfuzianischer Tradition.

Inzwischen haben wir die „Nudelgrenze“ überschritten, das heißt, es werden hauptsächlich Mais und Weizen angebaut und der Nordchinese bevorzugt eine Schale Nudeln zum Essen, anstatt des im Süden all gegenwärtigen Reises.

Bei Tai'an, einem beschaulichen Städtchen in der Shandong-Provinz, liegt einer der fünf heiligen daoistischen Berge Chinas, der Taishan. Mit 1545 Metern Höhe ist er nicht der höchste der heiligen Berge, dafür aber wohl der meist bestiegene Berg der Welt. Nicht weniger als 6293 Stufen führen nach oben, vorbei an zahlreichen Tempeln und hunderten Kalligraphien, die berühmte Pilger hier hinterlassen haben.



Vom heiligen Berg geht es dann nach Osten, zurück ans Meer und dort erwartet uns das nächste Highlight der Tour, die ehemalige deutsche Kolonialstadt Qingdao, von den Besatzern auch als „Neapel am Gelben Meer“ bezeichnet. Zwischen 1897 und 1914 versuchten die Deutschen die Bucht von Kiautschou zur deutschen Musterkolonie umzugestalten, einige Gebäude aus dieser Zeit sind bis heute erhalten, der Bahnhof, Kirchen und die Brauerei, in der bis heute noch das Tsingtao-Beer nach deutschem Reinheitsgebot gebraut wird und das sich zum meist verkauften Exportbier Chinas entwickelt hat.

In Yantai, einer sich schnell entwickelnden Hafenstadt, steigen wir aufs Boot und fahren nach Qinghuangdao. Dabei statten wir der Stadt Dalian, in der Provinz Liaoning gelegen, einen Besuch ab, die schönen Strände hier ziehen Besucher aus Korea, Japan, Russland und natürlich aus dem nicht mehr so fernen Beijing an.

Unsere erste Station nach der Überfahrt ist Shanhaiguan. Hier trifft am so genannten „Drachenkopf“ die Große Mauer auf den Ozean und ein großes Fort schützte einst den wichtigsten Handelsweg nach Norden in Richtung Russland und Korea. Entsprechend imposant sind hier auch die gut renovierten Mauerstücke, die sich über die Berge und Hügelketten ziehen.

Unweit von hier befindet sich auch der Berg der Vorfahren, der ZhuShan, ein touristisch noch wenig erschlossenes Gebirgsmassiv mit imposanten Felsformationen und einem Rundblick über die halbe Provinz. Bei schönem Wetter werden wir uns dies natürlich nicht entgehen lassen.

Chengde war die Sommerresidenz der Kaiser der Qing-Dynastie, die China von 1644 bis 1912 beherrschten. Als Gebirgserholungsort ist das sommerliche Klima dort sehr viel angenehmer als in Beijing und so wurden alljährlich die Staatsgeschäfte in den heißen Monaten nach Chengde verlagert. Zwar wurden viele Gebäude und Paläste zerstört, aber der Kaiserliche Park mit seinen Seen, Brücken, Tempeln und kleinen Pagoden zieht bis heute viele Besucher an. Um die Stadt herum wurden noch acht größere Tempelanlagen errichtet, die verschiedenen Regionen des Landes zugeordnet werden können, eine Anlage ähnelt dem tibetischen Potala-Palast in Lhasa, eine andere ist dem Himmelstempel in Beijing nachempfunden. Wir werden uns zwei Tage Zeit, lassen um die Stadt und seine Sehenswürdigkeiten zu erkunden.

In den kommenden Tage werden wir immer wieder der Großen Mauer begegnen, dieses bekannteste aller chinesischen Bauwerke, welches in der Wüste in der westlichen Provinz Gansu beginnt und sich dann bis zum Gelben Meer über 6000 Kilometer durch die unterschiedlichsten Landschaften Chinas zieht. Bereits 200 Jahre vor Christus begann der chinesische Kaiser Schutzwälle im Norden gegen die Nomaden zu errichten und dieses System wurde in den folgenden Dynastien bis ins 19. Jahrhundert der Ming Dynastie immer wieder renoviert und erweitert.

In Jinshanling und Simatai befinden sich die Mauerstücke teilweise noch im Originalzustand, die Abstände der Wachtürme betragen mitunter nur 50 Meter und die Mauer zieht sich in atemberaubenden Kurven über die Berge und Hügelketten.

Etwas nördlich von Beijing liegen die Dreizehn Gräber der Ming Dynastie, riesige Grabhügel und Tempelhallen sorgten für ein himmlisches Wohlergehen der verstorbenen Kaiser und ihrer Gemahlinnen. Ein Museum zeigt reichhaltige Grabbeilagen; Gebrauchs- und Schmuckgegenstände geben einen Einblick in das kaiserliche Hofleben.

Immer eine Promenade wert ist die Seelenstraße am Eingang des Minggräbertals, Steinfiguren von Beamten und Militärs, steinerne Elefanten und Kamele, sowie Fabelwesen der chinesischen Mythologie wachten hier über die Begräbniszeremonien und begleiteten die chinesischen Herrscher auf ihrem letzten Weg.



Von hier ist es nur noch ein Katzensprung bis zum Sommerpalast der Ming-Kaiser direkt vor den Toren Beijings. Die gigantische Palastanlage wurde im 18. Jahrhundert vom Kaiser Qianlong in Auftrag gegeben und am Ufer des Kunming Sees umgesetzt. Leider bleibt uns nur ein halber Tag Zeit um die Tempel und Anlagen zu besichtigen, wie die 17-Bogen Brücke und der 728 m lange hölzerne Wandelgang, der die einzelnen Paläste miteinander verbindet.

Dann geht es die letzten 25 Kilometer in das Zentrum Chinas und die Stadt der Olympischen Spiele 2008. Doch im Gegensatz zu anderen Städten ist der Beijinger Verkehr nicht zu chaotisch, wofür ein System von fünf Autobahnringen und diversen Verbindungsstraßen sorgt. Überall haben die Verkehrsplaner auch an die Radfahrer gedacht und so findet man in den kleinsten Gassen sowie auf den achtspurigen Schnellstraßen eine Extraspur für Zweiräder.

Während in den Außenbezirken die Moderne Einzug gehalten hat, ist das Beijing innerhalb des U-Bahnringes und der alten Stadtmauern noch einmal eine Reise durch Jahrhunderte chinesischer Geschichte. Als ideale chinesische Stadt wurde Beijing, das damals noch Dadou hieß, von den Mongolen in der Yuan-Dynastie im 13. Jahrhundert errichtet. Seine Struktur mit den von Norden nach Süden und in ost-westlicher Richtung verlaufenden Straßen hat sich bis heute erhalten. Die meisten historischen Bauwerke jedoch stammen aus der Ming und der Qing-Dynastie.

Wir werden den Kaiserpalast besichtigen und über den geschichtsträchtigen Tian An Men Guangchang spazieren, den Platz des Himmlischen Friedens, und die Denkmale aus dem revolutionären China besichtigen, das Mao-Mausoleum und die Große Halle des Volkes.

Am Ende unserer Reise steht dann noch der Himmelstempel auf dem Programm, von dem wir schon zwei Kopien gesehen haben, eine in Guangzhou und die andere in Chengde und natürlich bleibt auch noch etwas Zeit für Shopping im „Kaufhaus des Großen Glücks“, dem Hongqiao-Markt, in dem kaum ein Kaufwunsch nicht erfüllt werden kann.

Und auch der Beijinger Flughafen ist wieder ein Ort der Superlative, die 3,25 km lange Halle des neu errichteten Terminal 3 ist im Moment das größte Gebäude der Welt und perfekte Logistik sichert hier einen reibungslosen Ablauf aller Formalitäten bei der Rückreise nach einer langen anstrengenden und erlebnisreichen Fahrradtour.

Übersicht über die dritte Etappe:

23.5.	Abflug in Österreich / Deutschland	
24.5.	Ankunft in Shanghai	
27.5. bis 3.6.	Shanghai-Taishan	600 Kilometer
5.6. bis 11.6.	Taishan-Qingdao-Yantai	270 Kilometer
12.6. / 13.6.	Fähre nach Dalian und Shanhaiguan	
14.6 bis 26.6.	Shanhaiguan-Chengde-Beijing	940 Kilometer
28.5.	Rückflug nach Ö / D	

Flexible Radtour mit Tagesetappen bis 110 Kilometer, vorwiegend flach oder hügelig, kurze bergige Abschnitte mit maximal 1000 Höhenmeter Anstieg am Tag, am Ende wieder flach. Übernachtungen in den Großstädten in Kategoriehotels mit vergleichbarem europäischen Standard, auf dem Land vorwiegend kleine, einfache Hotels, Doppel- und Einzelzimmer mit eigenem Bad.



Tag gesamt	Tag	Datum	Strecke	Strecke	Events	km
58	1.	24.5.	Shanghai	上海	Ankunft in Shanghai, Spaziergang auf dem Bund	
59	2.	25.5.	Shanghai	上海	Besichtigung in Shanghai	
60	3.	26.5.	Shanghai	上海	Besichtigung in Shanghai, Orient-Pearl-Tower und Jade-Buddha,	
61	4.	27.5.	Shanghai-Yangzhou	上海-扬州	Transfer mit dem Zug, Spaziergang am Bund	
62	5.	28.5.	Yangzhou	扬州	„Schmaler Westsee“ und Bonsaigarten	
63	6.	29.5.	Yangzhou-Baoying	扬州-宝应		100 km
64	7.	30.5.	Baoying-Shuyang	宝应-沭阳		120 km
65	8.	31.5.	Shuyang-Tancheng	沭阳-郯城		80 km
66	9.	1.6.	Tancheng-Feixian	郯城-费县		100 km
67	10.	2.6.	Feixian-Qufu	费县-曲阜		110 km
68	11.	3.6.	Qufu-Tai'an	曲阜-泰安	Fahrt zum Geburtsort von Konfuzius, Konfuziustempel	90 km
69	12.	4.6.	Taishan	泰山	Besteigung des Taishan	(600)
70	13.	5.6.	Tai'an-Yiyuan	泰安-沂原		90 km
71	14.	6.6.	Yiyuan-Zhucheng	沂原-诸城		110 km
72	15.	7.6.	Zhucheng-Qingdao	诸城-青岛		100 km
73	16.	8.6.	Qingdao	青岛	Ausflug in die Umgebung	
74	17.	9.6.	Qingdao	青岛	Besichtigung der kolonialen Altstadt	(900)
75	18.	10.6.	Qingdao-Haiyang	青岛-海阳	An der See entlang nach Qingdao	110 km
76	19.	11.6.	Haiyang-Yantai	海阳-烟台	Auf kleinen Straßen geht es bergig nach Süden	100 km
77	20.	12.6.	Yantai-Dalian-Qinhuangdao	烟台-大连-秦皇岛	Fähre nach Dalian und noch weiter nach Yantai	
78	21.	13.6.	Qinhuangdao-Shanhaiguan	秦皇岛-山海关	Besichtigung des „Drachenkopfes“,	30 km
79	22.	14.6.	Shanhaiguan-	山海关-祖山	Kleine Dörfer und steile	90 km



			Zhushan		Hügel und noch einmal die Mauer	
80	23.	15.6.	Zhusan	祖山	Kleine Wanderung auf dem „Berg der Vorfahren“	
81	24.	16.6.	Zhushan-Qinglong	祖山-青龙	Wechselnde Straßen, Flusstal	80 km
82	25.	17.6.	Qinglong-Kuancheng	青龙-宽城	Ruhige Straße	90 km
83	26.	18.6.	Kuancheng-Chengde	宽城-承德	Ländliches China, kleine Dörfer	90 km
84	27.	19.6.	Chengde	承德	Kleiner Pottala und andere Tempel in der Umgebung	20 km (1520)
85	28.	20.6.	Chengde-Dongxiaobaiqi	承德-东小白旗	Zur Stadt der Sommerresidenz der Qing-Kaiser	70 km
86	29.	21.6.	Dongxiaobaiqi-Gaoling	东小白旗-高岭	Kleine Straße und wieder kreuzen wir die Mauer	90 km
87	30.	22.6.	Gaoling-Liulimiao	高岭-琉璃庙	Entlang des Miyun Stausees	100 km
88	31.	23.6.	Liulimiao-Huanghua	琉璃庙-黄花	Durchs ländliche China, immer wieder Reste der Mauer zu sehen	90 km
89	32.	24.6.	Huanghua-Changping	黄花-昌平	Malerische Landschaft um die Große Mauer, die wir am Nachmittag erreichen,	80 km
90	33.	25.6.	Shisanling	十三陵	Tagesausflug zu den Minggräbern und der Seelenstraße	30 km
91	34.	26.6.	Changping-Beijing	昌平-北京	Fahrradtag an kleinen Kanälen, Sommerpalast	80 km
92	35.	27.6.	Beijing	北京	Verbotene Stadt, Lamatempel oder Himmelstempe	
93	36.	28.6.	Beijing	北京	Besichtigungen und später Rückflug nach D/Ö	(2060)